

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

## MENÚ GENERAL



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	687
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	69
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	36
					LÍPIDOS	38
13	14	15	16	17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	DIA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	716
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	74
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	29
					LÍPIDOS	27
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	732
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	63
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	31
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	695
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	72
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	31
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	31

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

Menú 1er Ciclo



		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera)</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
13	14	15	16	17
<p>MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>DIA INTERNACIONAL SIN GLUTEN</b> ARROZ CON TOMATE (sin gluten) LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten) HELADO sin gluten PAN sin gluten</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN Ecológico</p> <p>FILETE DE POLLO Con patata dólar</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
20	21	22	23	24
<p>LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA VALENCIANA Con verduras</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS Con jamón</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
27	28	29	30	31
<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón york</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>TIBURONES NAPOLITANA Con queso</p> <p>LOMO DE MERLUZA Con cous-cous</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p><b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>FINGER DE POLLO Con salsa de tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

MENÚ 2do CICLO



1		2		3		KCAL	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
6		7		8		10	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL		
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
13		14		15		17	
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)	<b>DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN</b> ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL		
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
20		21		22		24	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ CON TOMATE	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL		
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
27		28		29		31	
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE ZANAHORIA	KCAL		
HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón york	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	FINGER DE POLLO Con salsa de tomate	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

MENÚ PURÉ



1		2		3		KCAL	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		PROTEÍNAS	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		LÍPIDOS	
6		7		8		10	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
13		14		15		17	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
20		21		22		24	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
27		28		29		31	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1		2		3		KCAL	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		PROTEÍNAS	
FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		LÍPIDOS	
6		7		8		10	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	CODITOS CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL		
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	FILETE DE POLLO Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	LOMO DE CERDO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
13		14		15		17	
MACARRONES CON TOMATE	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	<b>DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN</b> ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL		
TORTILLA FRANCESA Con tomate	FILETE DE TERNERA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	Lenguadina al horno Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE HIELO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
20		21		22		24	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL		
TORTILLA FRANCESA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	FILETE DE TERNERA A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
27		28		29		31	
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE ZANAHORIA	KCAL		
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO A la plancha	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	FILETE DE POLLO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

MENÚ SIN CERDO



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE BACALAO Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES CON TOMATE	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	ESCALOPE DE TERNERA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólal	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con ajitos	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	FILETE DE POLLO Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE TERNERA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN PESCADO



		1	2	3	
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
6	7	8	9	10	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	FILETE DE TERNERA Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
13	14	15	16	17	
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	<b>DIA INTERNACIONAL SIN GLUTEN</b> ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
20	21	22	23	24	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE TERNERA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE POLLO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
27	28	29	30	31	
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	<b>MENÚ DEL ALUMNO</b> CREMA DE ZANAHORIA	KCAL
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	FILETE DE TERNERA Con cous-cous	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	PROTEÍNAS

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
ARROZ CON TOMATE	CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	ACELGAS REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	CINTA DE LOMO ADOBADA A la plancha	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólal	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	ACELGAS REHOGADAS Con jamón	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE FIDEOS	ACELGAS REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO A la plancha	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	



# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN GLUTEN



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLONESA (con tomate y carne de ternera) (sin gluten)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo) (sin gluten)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada (sin gluten)	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon) (sin gluten)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz (sin gluten)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
			HELADO sin gluten PAN sin gluten		LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin gluten)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso (sin gluten)	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta (sin gluten)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten)	PROTEÍNAS	
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN HUEVO



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera) (sin huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna y maíz) (sin huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
FILETE DE POLLO Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada (sin huevo)	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate	ESCALOPE DE TERNERA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
			HELADO sin gluten PAN sin gluten		LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin huevo)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	
FILETE DE POLLO Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso (sin huevo)	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
CINTA DE LOMO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	MAGRO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin huevo)	PROTEÍNAS	
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR



MAYO 2024

MENÚ SIN LECHE



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera)	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada (sin leche)	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES CON TOMATE	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	ESCALOPE DE TERNERA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE HIELO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	PURÉ DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta (sin leche)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	PURÉ DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin leche)	PROTEÍNAS	
				YOGUR DE SOJA, PAN	LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN LACTOSA



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera)	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada (sin lactosa)	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES CON TOMATE	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (con fideos)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (sin gluten)	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	ESCALOPE DE TERNERA Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE HIELO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	PURÉ DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta (sin lactosa)	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	PURÉ DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin lactosa)	PROTEÍNAS	
				YOGUR SIN LACTOSA, PAN	LÍPIDOS	

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



		1		2		3				
		FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		KCAL		
								HIDRATOS DE CARBONO		
								PROTEÍNAS		
								LÍPIDOS		
6		7		8		9		10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (Con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón					KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN					PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS
13		14		15		16		17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (Sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico					KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (Sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE FRESA sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN					PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS
20		21		22		23		24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón					KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN					PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS
27		28		29		30		31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	MENÚ DEL ALUMNO					KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa					PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS

# COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MAYO 2024

MENÚ SIN MARISCO



		1	2	3		
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	7	8	9	10		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CODITOS A LA BOLOÑESA (con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ENSALADA DE PASTA (Con aceituna, maíz y huevo)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE MERLUZA Con zanahoria baby	CROQUETAS DE JAMÓN Con Brócoli salteada	BACALAO Con tomate	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	14	15	16	17		
MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	MENESTRA DE VERDURAS Imperial rehogada con ajitos	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	DÍA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE (Sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con verduras salteadas (Sin gluten)	FILETE DE POLLO Con patata dólar	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO sin gluten PAN sin gluten	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	21	22	23	24		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y guisante)	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin marisco)	CREMA DE CALABAZA Ecológica	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE ABADEJO Con tallarines salteados	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas bastón	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	28	29	30	31		
ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con virutas de pavo	TIBURONES NAPOLITANA Con queso	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
HUEVOS MOLL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	LOMO DE MERLUZA Con cous-cous	CREMA DE ZANAHORIA	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	
				YOGUR DANONE, PAN	LÍPIDOS	

## RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 6. Salmón al horno con verduras, fruta y lácteo.

Martes 7. Filete de pechuga a la plancha con queso, fruta y lácteo.

Miércoles 8. Hamburguesa con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 9. Espinacas a la crema con lacón a la plancha, fruta y lácteo.

Viernes 10. Pizza napolitana, fruta y lácteo.

Lunes 13. Merluza en salsa verde con guisantes, fruta y lácteo.

Martes 14. Sopa de picadillo y salchichas de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 15. Filete de lubina al horno, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 16. Huevos fritos con patatas, fruta y lácteo.

Viernes 17. Hamburguesa completa con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 20. Solomillo con salsa de setas, fruta y lácteo.

Martes 21. Salmón a la naranja con calabacín a la plancha, fruta y lácteo.

Miércoles 22. Wok de ternera con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 23. Lomitos de pollo con setas salteadas, fruta y lácteo.

Viernes 24. Perrito caliente con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 27. Chuleta de Sajonia con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 28. Boquerones fritos con ensalada de tomate, fruta y lácteo.

Miércoles 29. Solomillo de cerdo salteado con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 30. Tortilla de jamón york y queso, fruta y lácteo.

Viernes 31. Foccacia de verduras, fruta y lácteo.

